

1. 五目うどん



エネルギー
270kcal
たんぱく質
17.2g
カリウム
386mg
リン
173mg
食塩相当量
1.3g

材料(1人分)

うどん(ゆで)・・・160g
鶏ささみ・・・50g
もやし・・・30g
きゅうり・・・15g
人参・・・20g
ミニトマト・・・10g(1個)

かつおだし・・・30g
しょうゆ・・・5g(小匙1弱)
みりん・・・4g(小匙1弱)
ごま油・・・2g(小匙1/2)

とうがらし・・・少々(お好みで)

- 1、 うどんは茹でて冷まし水気を切っておく。
- 2、 人参、きゅうりは千切り。人参ともやしはそれぞれ茹でてこぼして水にさらす。きゅうりは水にさらす。
ミニトマトはよく洗っておく。
- 3、 鶏ささみは、茹でてザルにあげて、荒熱が取れるまで冷ます。
荒熱が取れたら、食べ易い大きさに割く。
- 4、 かつおだしにしょうゆ、みりんを入れて火にかける。沸騰したら火からおろし、冷めたらごま油を入れる。
- 5、 1の上に水気を切った2と3を乗せて盛り付ける。
- 6、 付け汁に好みで唐辛子を加えて、付けながら頂く。